**桥本氏甲状腺炎出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **桥本氏甲状腺炎出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、又称桥本甲状腺炎,是一种自身免疫性疾病。在血中可检测出多种抗体，如抗甲状腺球蛋白抗体（ATG）、抗甲状腺微粒体抗体（ATMA）、抗甲状腺过氧化物酶抗体（TPOAb）等。  2、临床表现为无痛性弥漫性甲状腺肿，对称，质韧，有的质硬，较大者可产生压迫症状如呼吸困难、吞咽困难等，在病变初期可有短暂的甲亢表现，以后会出现甲状腺功能减退。  3、治疗：  （1）甲状腺激素制剂：甲状腺功能正常或低下时，可用甲状腺制剂，效果良好。每日可服甲状腺片80～160mg。或L－甲状腺素0.2～0.4mg，具体剂量应根据甲状腺功能，甲状腺肿大程度，患者年龄及心血管系统状况而定。一般在用药2～4周后，症状可改善，甲状腺缩小，此时可适当减少剂量，维持1～2年，甚至更长。  （2）抗甲状腺药物：若伴有甲亢则可适当应用抗甲状腺药物，剂量不宜过大，并监测甲状腺功能，及时调整剂量或停药。此外，还可根据甲亢程度，加用适量甲状腺片，以改善甲状腺肿大及压迫症状。  （3）肾上腺皮质激素：在甲状腺肿大明显，压迫症状显著，病情进展迅速的患者，可考虑使用，以期在短期内获得较好的疗效，可用强的松每日30mg，获效后即可递减，一般用药期为1～2个月，病情稳定后用甲状腺片维持。  4、若治疗无效，则应重新审定诊断，除外甲状腺瘤或淋巴瘤，必要时可采用手术治疗。  5、出院后注意有无怕冷、乏力、便秘等症状，或心慌、手抖、怕热及体重减轻等症状，2月后复查甲状腺功能及甲状腺自身抗体水平，根据情况半年至一年复查甲状腺彩超 |  |
| **护理** | 1、减少活动，合理休息，注意保暖，防止上呼吸道感染。疼痛明显时，遵医嘱服用镇痛药，学会放松，分散注意力。  2、保持良好的心情，避免劳累和精神刺激。出现不良情绪时，及时与家人和朋友沟通，以缓解焦虑的心情。 |  |
| **康复** | 1、减少活动，合理休息，注意保暖，防止上呼吸道感染。疼痛明显时，遵医嘱服用镇痛药，学会放松，分散注意力。  2、保持良好的心情，避免劳累和精神刺激。出现不良情绪时，及时与家人和朋友沟通，以缓解焦虑的心情。 |  |
| **营养** | 1、甲亢期应限制碘的摄入，忌用富碘食物（如海带、海藻、海苔、海鲜类等）和药物。  2、甲状腺功能正常的自身免疫甲状腺炎患者适当限碘，可以食用加碘食盐，但适当限制海带、紫菜、海苔等富碘食物的摄入。  3、桥本氏甲状腺炎合并甲状腺功能低下的病人,如慢性淋巴细胞性甲状腺炎的患者,饮食中应该注意增加食物中碘的含量,提高血液中碘的浓度,为甲状腺激素的合成准备充足的原料，增加富碘食物（如海带、海藻、海苔等）。  4、增加高膳食纤维食物摄入，如绿叶蔬菜（芹菜，白菜，空心菜等）、粗粮（黄豆，绿豆，燕麦等）、水果等。  5、保证优质蛋白（鱼、肉、蛋、奶、豆制品）摄入。 |  |